

REGENERATIONSMANAGEMENT IM NACHWUCHSTRAINING

INFOVERANSTALTUNG – MEIN KIND IM SPORT

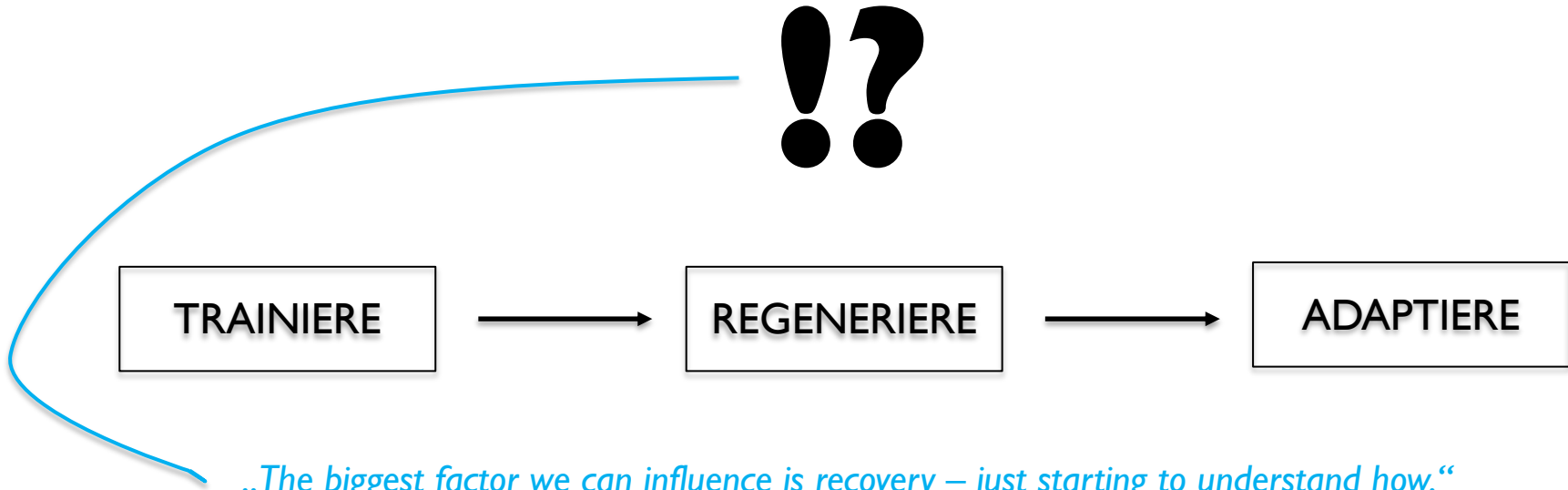
Christoph Ebenbichler, MSc

Ao. Univ.-Prof. Dr. Christian Raschner



Eine Weitergabe der Lehr-/Vortragunterlagen an Dritte ist nur nach Absprache mit dem Autor/den Autoren erlaubt.

ALL YOU NEED TO KNOW

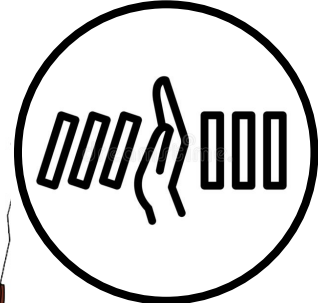


„The biggest factor we can influence is recovery – just starting to understand how.“

John Underwood

(UNDERWOOD 2012)

STRUKTURIERUNG REGENERATIONSBEDARF



BELASTUNGS- &
PAUSEMANAGEMENT

DIAGNOSTIK &
MONITORING

INTERVENTIONEN
& STRATEGIEN

Abgrenzung zwischen (akuter) Ermüdung und (chronischer) Überlastung.

(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)



BELASTUNGS- & PAUSENMANAGEMENT



„Regeneration wovon?“

WICHTIGE ÜBERLEGUNG VOR WAHL DER MASSNAHMEN



**INDIVIDUALISIERTES
REGENERATIONSMANAGEMENT**

REGENERATIONSBEDARF IM SPORT



ERMÜDUNG = Bestandteil vom Trainingsprozess
& Voraussetzung für Anpassungsprozesse.

NEUROMUSKULÄRES
SYSTEM

STOFFWECHSEL

STRUKTUR

HORMONHAUSHALT

REGENERATIONSBEDARF IM SPORT



ERMÜDUNG = Bestandteil vom Trainingsprozess
& Voraussetzung für Anpassungsprozesse.



Augenmerk im modernen Leistungssport vermehrt auf
Erholungsoptimierung gerichtet - **WARUM?**

(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)

REGENERATIONSBEDARF IM SPORT

OVERLOAD

Viele Experten halten die *physischen Belastungen* kaum noch für steigerbar, weshalb das Augenmerk zunehmend auf die **Optimierung der Regenerationsprozesse** gerichtet wird.

(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)



DIAGNOSTIK & MONITORING

ZIEL DER TRAINER:INNEN



Erarbeitung evidenzgestützter Regenerationsstrategien



Formulierung von klaren Handlungsanweisungen



Entwicklung praktikabler Lösungen zur Umsetzung

MESSUNG VON ERHOLTHEIT & ERMÜDUNG

Regenerationsbedarf ermitteln durch:

- Einfache motorische Tests → (z.B.: Force-Velocity-Profile mit GymAware)
- Laborwerte → (z.B.: CK-Messung)
- Psychometrie → (z.B.: Athlet Monitoring, REGman)
- Sonstige Verfahren → (z.B.: Herzfrequenzvariabilität – HRV)

(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)

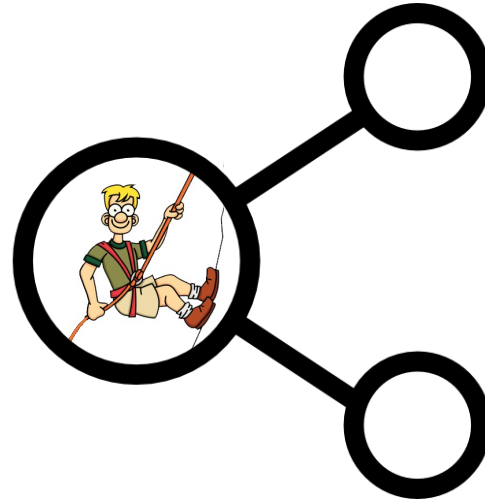
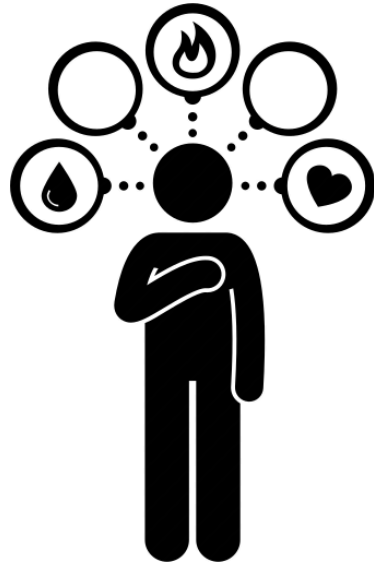
PRAKTISCHE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

- Orientierung an Sportartcharakteristika bei Indikatorenwahl
- Beachtung physiologischer Hintergründe
- Praktikabilität
- *Individualisierung*



*Ehrliche Kommunikation zw. Trainer:in & Athlet:in + „Trainerauge“
kann nicht ersetzt werden.*

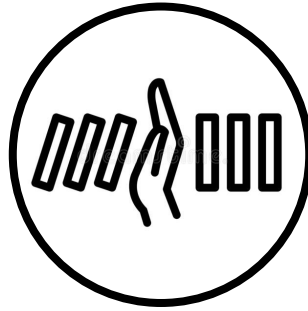
PRO - TIPP



Monitoring
& Diagnostik

Selbst-
wahrnehmung

*„Lerne deinen Körper kennen &
individualisiere deine Regeneration!“*



INTERVENTIONEN & STRATEGIEN

HIERARCHIE DER REGENERATION



ATMUNG



ERNÄHRUNG



SCHLAF



3



AKTIV



PASSIV

(RIBBECKE 2018)

AKTIV & PASSIV



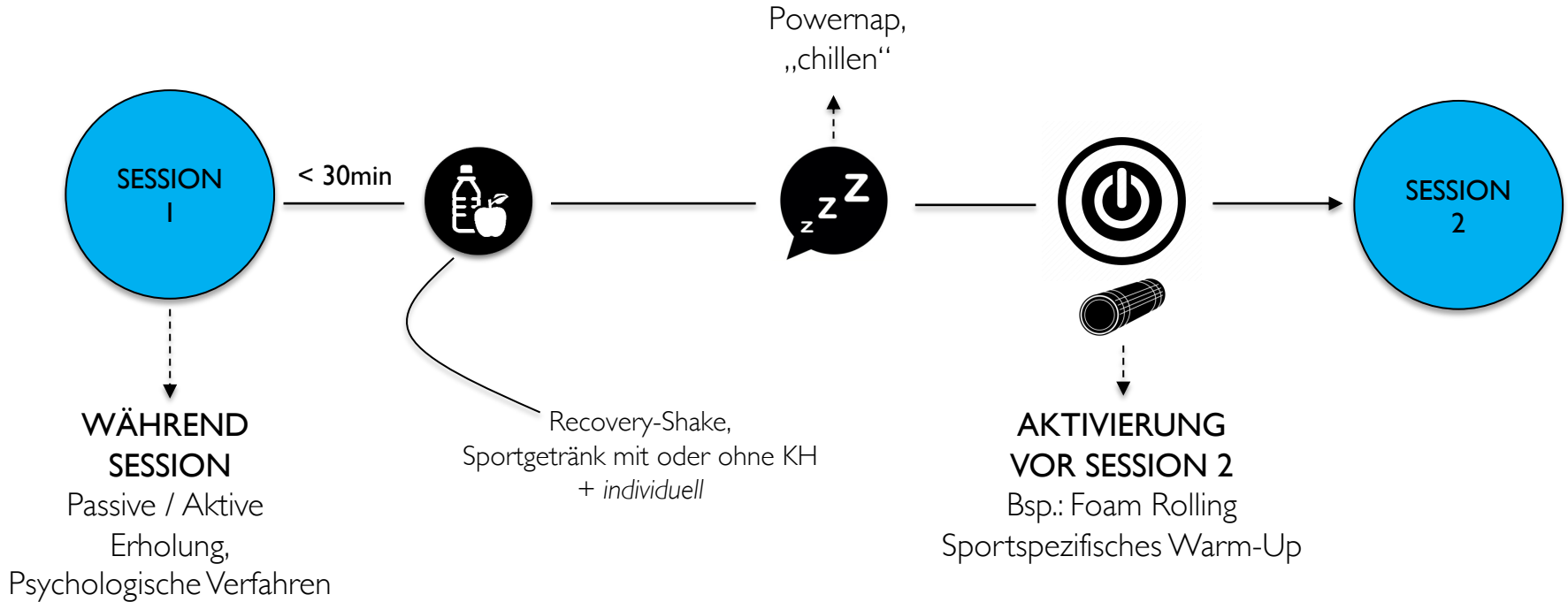
(RIBBECKE 2018)

ENTSCHEIDUNGSEBENEN



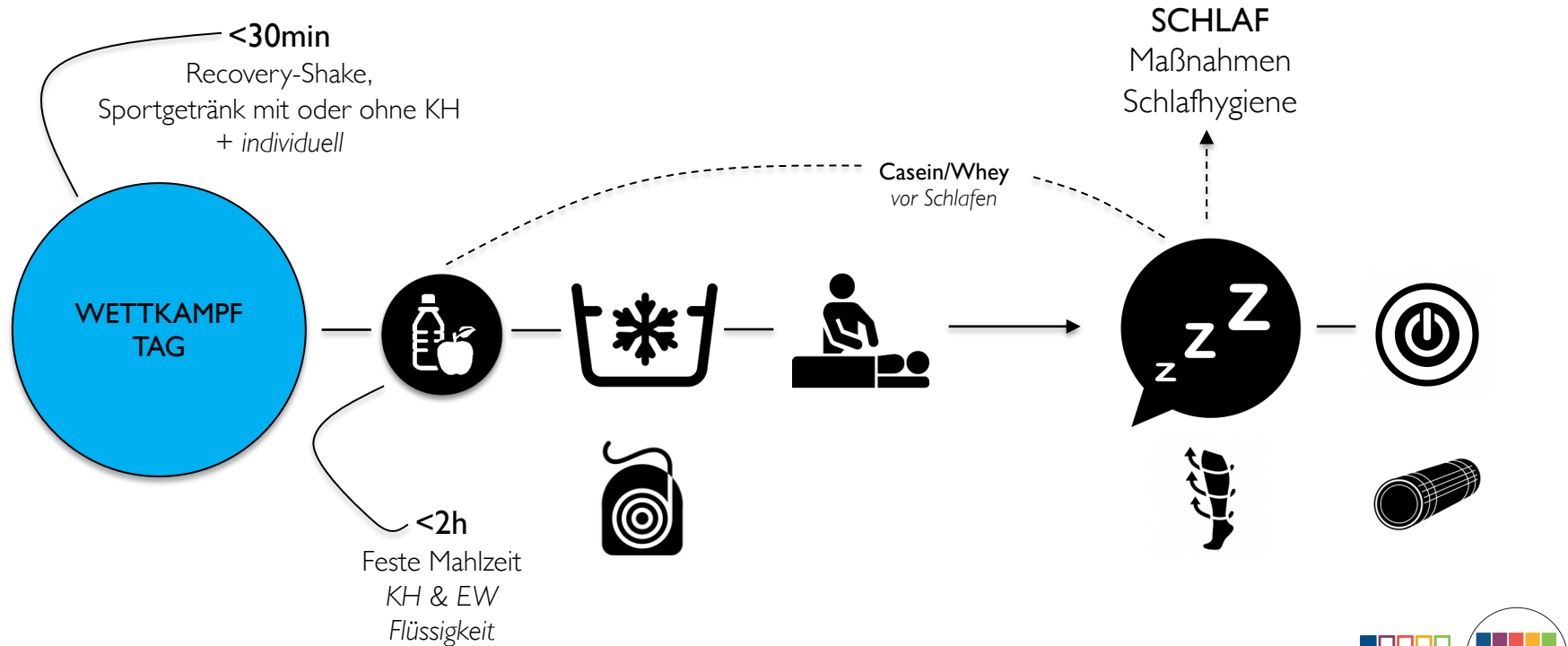
(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)

I. ZEITRAUM – WETTKAMPF- ODER TRAININGSTAG



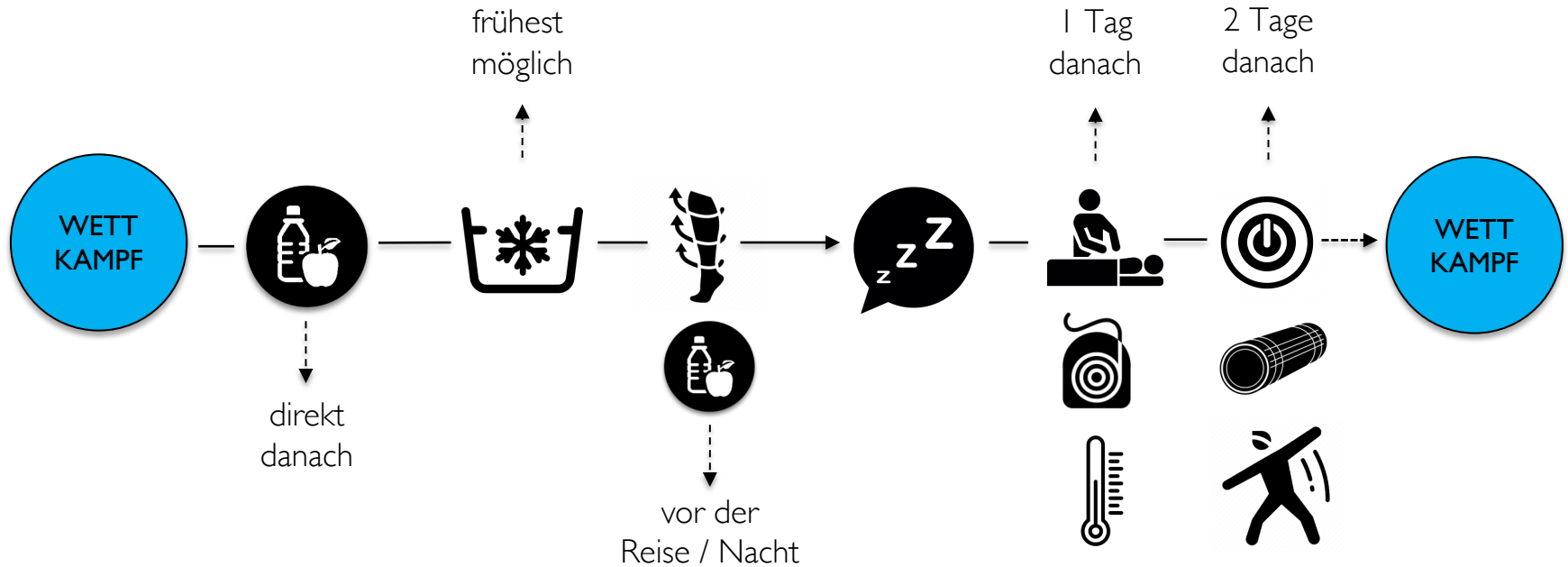
(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)

I. ZEITRAUM – REGENERATION ÜBER NACHT



(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)

I. ZEITRAUM – ÜBER MEHRERE TAGE



(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)

2. SPORTART

Energieumsatz



Muskelbeanspruchung

Umgebungsbedingungen berücksichtigen
(bsp.: Kälte im Winter; Höhe; etc. !?)

↑ Strukturelle Schäden = kurzfristig Kälte & Kompression

↑ Umsätze = Bedeutung Ernährungsmaßnahmen steigt

↑ Kognitive Belastungen = psychologische Regenerationsverfahren

(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)

3. *PHYSIOLOGIE* – EVIDENZBASIIERT

kurzfristige
Erholungszeiträume



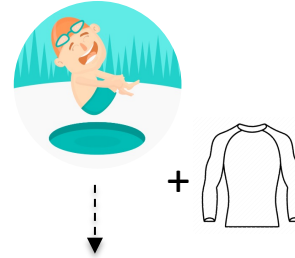
Psychologische
Entspannungsverfahren
sowie
Entspannende
physiotherapeutische
Interventionen

hohe Umsätze &
Flüssigkeitsverlust



Flüssigkeit
sowie
Kohlenhydrate &
Proteine

Mikroschädigungen &
Entzündungsreaktion



Nur bei ausreichend Zeit
zur erneuten Belastung
(Nacht) – Kälteapplikation in
Kombination mit Kompression

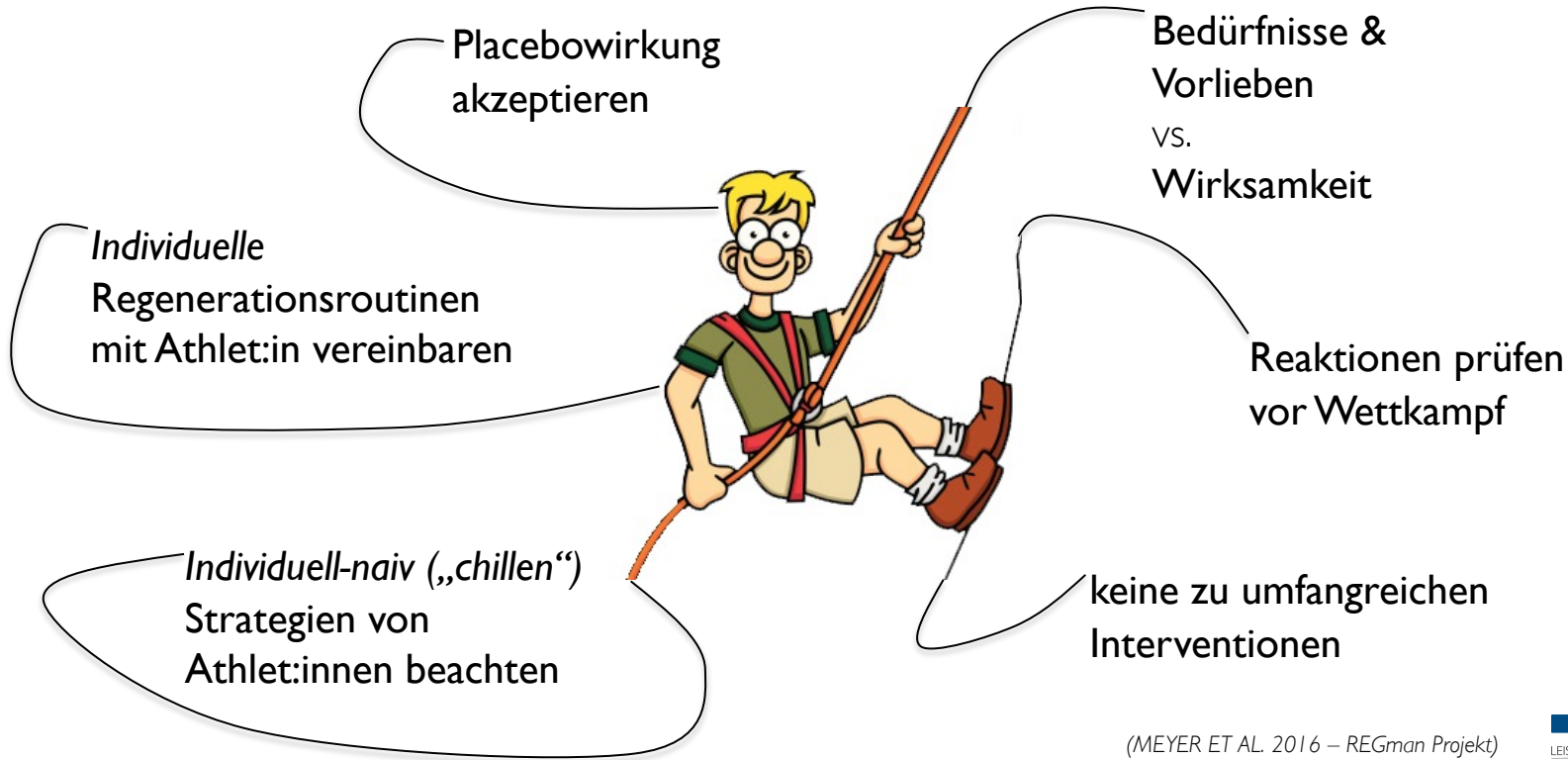
Kontrollierte
Reaktivierung



Mittels aktiver Maßnahmen
(Wärme, Massage, Bewegung)
Reaktivieren

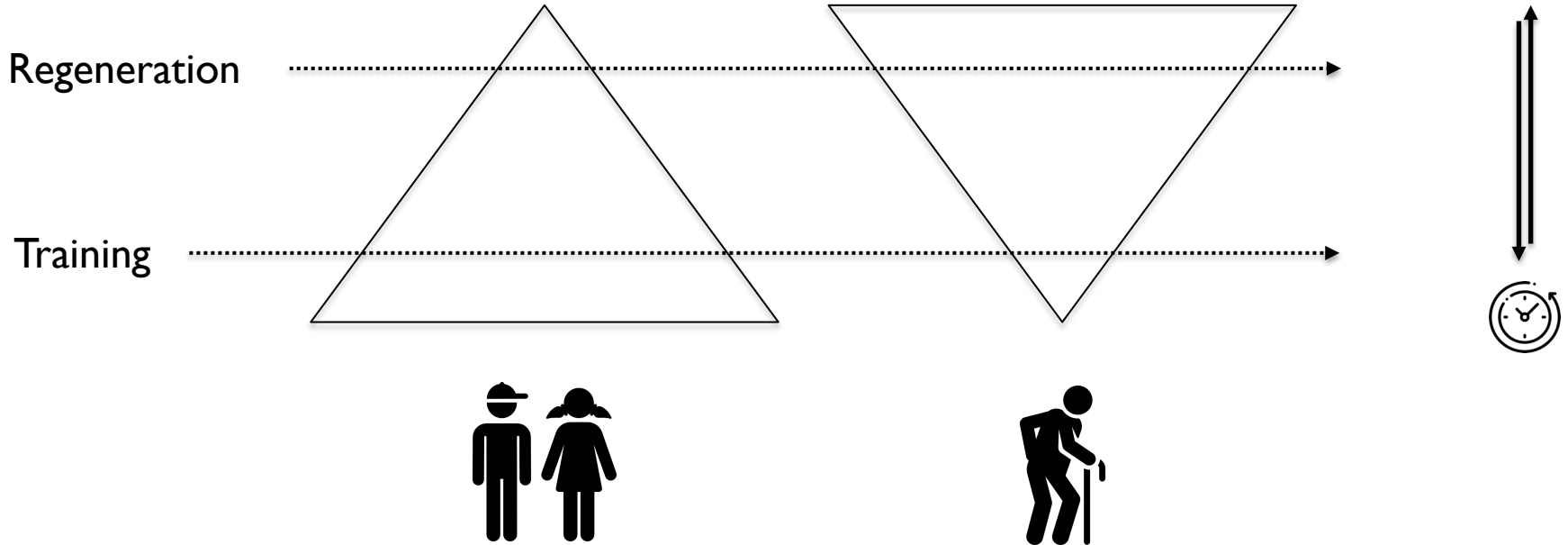
(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)

4. INDIVIDUALITÄT – BERÜCKSICHTIGEN



(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)

5. ALTER – PRAXISRELEVANT



(MEYER ET AL. 2016 – REGman Projekt)

TAKE HOME MESSAGES



Ernährung und Schlaf sind deine wichtigsten Waffen.



Regeneration ist individuell unterschiedlich.



Ohne Regeneration **keine** Verbesserung oder Anpassung.